お仕立て上がり価格

スーツ	パンツ
S$385〜	S$110〜
シャツ	ジャケット
S$85〜	S$250〜

※女性用スーツは店舗にお問い合わせください

1971年創業。
世界各国よりご注文をいただいています。

14 Scotts Road #02-73 Far East Plaza
TEL：6732-4936 & 6732-3892
FAX：6733-2535
Email：mohans.custom@mail.com
www.mohanscustomtailors.com.sg

Max Mohanにご依頼ください。

JPLUS
CONTENTS Vol.423

11 FEATURE

11月23日は"サンクスギビングデー"、日本でいう"勤労感謝の日"。
異なる点もいくつかあるが、労働者に感謝の気持ちを表すといった意味合いは同じ！
労いの気持ちを込めて、家族や気の合う仲間たちと食事を楽しんでもらいたい。
特別な日を演出してくれるレストラン＆カフェ、そしてギフトにも重宝するお店を紹介する。

REGULAR

JGH ジャパングリーンクリニック JGHデンタルクリニック

40th Anniversary JGH
信頼と実績を積み重ねて 開院40周年

ジャパングリーンクリニック

・外来診察（小児科・内科・外科・整形外科・婦人科・眼科*・耳鼻咽喉科*・他一般）・予防接種・乳幼児健診・医療検査・健康診断・医療相談・理学療法（疼痛治療・リハビリ）・カウンセリング
*印は英語診療（日本語通訳同席）となります

【海外旅行傷害保険キャッシュレス対応】

受付時間
●月〜金 8:30*〜12:00
13:30*〜17:30
●土 8:30*〜12:00
*午前の一般診療開始時刻は9:00、午後は14:00です
●日・祝日 休診
※全診療予約制

6734 8871
reception@japan-green.com.sg

インフルエンザ予防接種は土曜日午後も対応

◆対象期間：2023年9月30日(土)〜12月30日(土)
◆対象年齢：生後6カ月以上（9歳未満は1カ月間隔で2回接種、過去に1カ月間隔で2回接種したことがあれば1回のみ）
◆料金：S$30（GST8%込みS$32.40）
◆日時：原則として土曜日午後、または火・水・木曜日午後
◆予約方法：eメールに下記①〜④を記載（件名「インフルエンザ予防接種申し込み」）または電話
①希望日（第3希望日まで）②氏名（ローマ字）
③生年月日（西暦）④連絡先電話番号
◆注意事項：注射薬などに対するアレルギー反応が過去にあった方は事前に医師へご相談ください
新型コロナウイルスのワクチン接種前後は間隔を2週間あけてください

JGHデンタルクリニック

・一般歯科（着色＆歯石除去・むし歯治療・歯周病治療・修復＆義歯治療・抜歯）・小児歯科（乳幼児歯科検診・フッ素塗布・シーラント）・歯科検診・ホワイトニング・矯正治療*・インプラント*
*印は英語診療（日本人歯科医師が同席）となります

受付時間
●月〜金 8:45〜12:00
13:45〜17:00
●土 8:45〜12:00
●日・祝日 休診
※初診・再診ともに予約制

6235 7747
SMS専用 8745 7103
jghdental@japan-green.com.sg

シンガポールで食べられる！作れる！

Healthy Menu

美味しくてヘルシーなお勧めメニューTOP10

健康的なシンガポール生活を送るために、適度な運動と共に大切なのは適切な食習慣。
グルメ国家と名高いシンガポールでは、外食の選択肢も豊富。
また、マーケットでは世界各国から届いた様々な食材が手に入る。
ついつい、食べ過ぎ＆飲み過ぎてしまう人も多いのでは？

そこで今回は、一人分 約250カロリー以下のヘルシーメニューを10種類ご紹介！
外食でも、手作りでも、シンガポールで気軽に食べられるメニューが中心なので、ぜひ参考にしてほしい。

1 蒸し野菜サラダ

カリフラワー、ブロッコリー、人参、キュウリを軽く蒸す。オリーブオイルと酢でドレッシングを作り、かけるだけ。低カロリーで満足感がある。

2 グリルチキンサラダ

グリルした鶏肉を、レタス、トマトのシンプルなサラダにトッピング。タンパク質を摂取しながらカロリーを抑えることができる。ドレッシングは、ヨーグルトベースにした手作りがお勧め。

3 ズッキーニのスパゲッティ風

ズッキーニをピーラーで薄く長くスライスしたあと、スパゲッティのように細切りにして、トマトソースで和えるだけ。低カロリーな美味しいパスタ風メニューが完成！

4 ヘルシー・クリームシチュー

カリフラワーを使ってクリームシチューを作れば、野菜の旨味がたっぷりの食べごたえのある低カロリーなシチューに。

5 チキンのレタス巻

塩コショウをした鶏胸肉を焼いた後に薄切りにする。アボカドやトマトと一緒にレタスで包んで食べるヘルシーなラップ。

6 アボカドトースト

全粒粉パンにペースト状にしたアボカドを塗り、トマトとハーブを載せる。
低カロリーで栄養価の高い朝食に。

7 グリル野菜のピタサンド

グリルした野菜をピタパンに詰め、ハチミツとオリーブオイルのドレッシングで味付けをする。見た目もGOODで、低カロリーのランチに最適。

8 シーフードシチュー

魚介類と野菜を使ったシーフードシチューは、タンパク質が豊富でカロリーが低いメニュー。クリームを使わず、トマトベースのスープで作るのがお勧め。

9 豆腐ステーキ

豆腐をお好みのスパイスで味付けし、焼くだけ。サイドに蒸し野菜を添えれば、豆腐ステーキプレートが完成。

10 ベジタブルスープ

野菜たっぷりのスープは、低カロリーでありながら満腹感が得られる。カロリーを気にせずに大量に食べられるのも嬉しい。冷蔵庫の整理にもお勧め！

美味しくて低カロリーなメニューで、
健康的な食事を楽しんでみてはいかが？
その他、お勧めのメニューがあれば、ぜひJ+PLUS編集部まで！

貸切パーティーやケータリングが気軽に楽しめる！

4店舗を展開するクラフトビールが充実のバー・レストラン

「TAP Craft Beer Bar」は、美味しいクラフトビールが気軽に楽しめるビアバーとしてスタート。現在は約20種類のクラフトビールのみならず、ブティックワインなど様々なドリンク類がラインナップし、シンガポール内に4店を構える人気店に成長した。酒と食に情熱を注ぐオーナーがクリエイトする料理もジャンル豊富で、食事を楽しみに訪れる客も多い。

61 Robinson Road店は、SGXビルディングの裏手でHotel Telegraphのすぐ近くに位置している。MRTのTanjong Pagarから徒歩4分、Shenton Wayから徒歩5分、DowntownとTelok Ayerから徒歩6分とアクセス抜群で、近隣で働くビジネスマンの利用も多い

MRT Dhoby GhautすぐのPenang Road店は、明るく開放的でリラックスできる雰囲気で、いつも多くの客で賑わっている。洋食の他にタイ料理のメニューも充実しており、新たに串焼きメニューも登場予定！

J+PLUS読者限定！

お得なプロモーション

パイント・ビールORグラスワインを
7杯オーダーすると、
プラス

3杯プレゼント！

※61 Robinson Road店での店内飲食時のみ適用
※オーダーの際に「J+PLUS 61R」と 伝えること
※プレゼントの3杯は最低価格のアイテムから選択
※2023年12月31日まで実施

←各店の詳細や
メニューについては
QRコードから
公式ウエブサイトにアクセス！

Chulia StreetにあるChulia店は、ポップなイラストとムーディーな照明が特長のクールな内装。お洒落な雰囲気なので、デートや女子会にもお勧めのスポットだ。MRT Raffles Placeから徒歩4分、マーライオン公園からも徒歩圏内で、観光客の利用も多い

National Design Centreに新しくオープンした4号店。MRT Bugisから徒歩6分で、Bras BasahやBencoolenからも徒歩圏内。館内を見学してから、食事やお酒を楽しむ場所としてもピッタリだ

50名以上で利用の際は、肉やオイスターをライブ・ステーションで提供してもらうことも可能だ。また、サワークリームと高級クラッカーが添えられたキャビアも1名50g S$200にてオーダーできる

スタイリッシュな各店を貸し切って、プライベートなパーティーや企業イベントを開催することも可能だ。立食ビュッフェから着席でのコーススタイルまで、人数やオケージョンシーンに合わせて自由にプランニングできるので、まずはスタッフに気軽に相談をしてみてほしい。週末やホリデーシーズンは特に人気が高いので、早めの予約をお勧めしたい。また、自宅やオフィスでのパーティーのためにケータリングサービスも行っており、料理だけでなく、樽生クラフトビールも1ケグS$400〜、デリバリー料金S$50で配達してくれる

パーティーパッケージ例 **クリスマスパーティー・パッケージ 1名 S$78（35名より）**

<FESTIVE ROAST>
・ROAST BEEF RIBEYE with Pepper Sauce, Gravy and Horseradish Mustard as condiments または
・ROAST BONELESS LAMB LEG with Mint Jelly, Gravy and Dijon Mustard as condiments または
・ROAST PORK RACK with Chef Craft Spicy Sauce, Dijon Mustard as condiments

<STARTER>
・CREAM SPINACH ・PINEAPPLE FRRITTERS
・HOMEMADE JUMBO CHICKEN SATAY ・TERIYAKI CHICKEN SKEWERS

<MAIN>
・SALMON CONFIT
・HONEY PORK SAUSAGES WITH TRUFFLED MASH POTATOES
・SEAFOOD STEW ・BUTTERED BRUSSEL SPROUTS
・ROASTED PUMPKIN AND CARROTS

<CARBO>
・ROASTED POTATOES ・PENNE POMODORO

<SWEET TREAT>
・HOMEMADE CHOCOLATE BROWNIE ・FRUIT JELLY

※2ドリンク付き／ビール4種、クリスマスカクテル、ワイン2種、ノンアルコール2種より選択（1名につきS$10追加すると2時間飲み放題）

TAP®

TAP Craft Beer Bar

www.tapthat.com.sg

National Design Centre店 New!
111 Middle Road, 01-05, (S)188969
営 月〜日 11:00 〜 23:00
8870-1661

61 Robinson Road店
61 Robinson Road, #01-01/02,
営 月〜金 11:00 〜 22:30
休 土・日・祝
6970-3751

9 Penang Road店
(Shabu by TAP @ 9Penang Road)
9 Penang Road, 01-07/08/09, (S)238459
営 土〜木 11:30 〜 23:00
金 11:30 〜 24:00
6970-6989

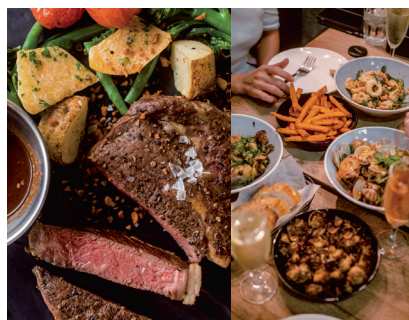
Raffles Place店
63 Chulia Street #01-01, (S)049514
営 月・火 11:30〜22:30
水〜木 11:30〜23:00
金 11:30〜24:00 土 17:00〜23:00
休 日・祝
6970-0517

イベント開催やケータリングについての問い合わせ
8870-1661
events@tapthat.com.sg
★ 記載価格は税・サービス料別

当地最長！毎日12時間のハッピーアワーと
水曜&木曜の飲み放題プロモーション実施中！

ベーカリーコーナーは朝8時から営業しているので、仕事前の朝食にもお勧め。バターミルクスコーンは特に人気のメニュー。店内には焼き立てのベーカリーの香りが漂い、幸せな一日のスタートにもってこいのお店だ

シンガポールの人々が家族や友人と美味しい食事や飲み物を味わいながら集う場所を作りたい、というオーナーの熱い思いから設立された「Nassim Hill Bakery Bistro Bar」。年齢問わず、誰でも美味しく食べられるシンプルなメニューが揃っているベーカリー＆ビストロバーだ。全てのパンとペストリーは焼き立ての状態で提供しているので、店内で食べるのはもちろん、ぜひお土産用としても買って帰りたい。夜は、落ち着いた雰囲気の中、シンプルで美味しい洋風料理とお酒をじっくり満喫することができる。

毎週水曜＆木曜の男女別フリーフロー・プロモーションの他、毎日午前9時から午後9時まで、当地最長のハッピーアワーも実施中。1杯S$8〜S$12の生ビール1パイントとS$12〜S$15のハウスワインが1for1で楽しめるのも嬉しい。クリスマスシーズンには、スペシャルメニューも登場する予定なので、こちらも要チェックだ。

「マーガレットリバー産プレミアム・ブラックアンガス・リブアイ 季節の野菜添え」など、お酒に合う美味しくてボリュームのある料理が揃っている

①水曜&木曜は男女別飲み放題プロモーション開催！

女性 最低利用額1名S$45で、ベルスター・プロセッコとロゼが2時間飲み放題

男性 ハーフパイント・ビールがS$45で2時間飲み放題

※祝前日、祝日を除く、毎週水曜&木曜15:30〜
※最低利用額は全てのフードメニューに適用

②ハッピーアワー 1 for 1

毎日午前9時から午後9時まで、生ビール1パイントとハウスワインが **1for1**

★価格は全てGST・サービス料別途

NASSIM HILL
BAKERY BISTRO BAR

Nassim Hill Bakery Bistro Bar

56 Tanglin Road, #01-03, Singapore 247964
9099-6405
営 火〜日 8:00-22:00
休 月
www.nassimhill.com.sg
nassimhillbakery
Nassim Hill Bakery Bistro Bar

本格的なトスカーナ料理とワインで
秋の到来と勤労感謝の日を祝おう！

「Lucca's Trattoria」は、本場のトスカーナ料理を気軽に楽しむことができるイタリアンレストラン。トスカーナ州のルッカにルーツを持ち、イタリア直輸入の高級食材を使用したユニーク且つ高品質な料理を提供している。自家製パスタや手ごね生地のナポリスタイルピザをはじめ、肉やシーフードを使用したメインディッシュやアペタイザーまで、多彩なメニューが用意されている。

イタリア全土から輸入した個性的な200種類以上のワインが楽しめるのも嬉しい限りだ。ここでしか手に入らない限定ラベルもあり、イタリアワイン愛好家にとっては必見の品揃えと言えるだろう。さらに、ニュージーランド、ポルトガル、アメリカ、フランス、ドイツなど、世界各地のワインやカクテル、ハードリカーも充実している。50名収容のイタリアンスタイルの豪華な屋内ダイニングエリアや最大45名収容のアウトドアテラスも完備されているので、プライベートな食事会だけでなく、イベントやビジネスシーンにもお勧めの場所だ。

「Lucca Board」は、1950年創業のイタリアの有名ブランドから輸入した当地で唯一のスライサーを使用し、シェフがスライスしたコールドカットやイタリア産各種チーズなどを盛り合わせた人気メニュー。仲間や家族と美味しいワインとともにシェアして食べたいお勧めのアペタイザー

J+PLUS読者限定！プロモーション1

お食事(ドリンク除く) **20%OFF**

※会計時に本誌記事を提示する、または記事のスクリーンショットを見せること
※他のプロモーションとの併用は不可

J+PLUS読者限定！プロモーション2

11月23日の「勤労感謝の日」スペシャルとして、ワイン2本以上購入すると、持ち帰り用ワインが **30%OFF** に！

※2023年11月末日まで適用

4千年以上前からワインが生産されているイタリアでは、「友人関係とワインは年を重ねるごとに良くなる！」と言われているそう。ここでは、温度管理されたウォークイン・ワインセラーに200種類以上のワインが貯蔵されている。希少な熟成ワインのビッグボトル（最大6000ml）を、本格的なトスカーナ料理と一緒に皆で楽しみたい

味わい豊かな牛のTボーン約1.1kgをフライパンで焼き上げたトスカーナの代表的な料理「Bistecca Alla Fiorentina」、鱸とアサリのイタリア白ワイン煮に焼きたてのフォカッチャを添えた、海老のガーリックチーズバターグリル「Frutti de Mare alla Griglia」は、来店時に必ずオーダーしたいメニューだ

Lucca's Trattoria

77 Tiong Bahru Road, Nostalgia Hotel, (S)168727
6223-2301
営 月〜金 12:00〜23:00
土 11:30〜23:00　日 10:30〜21:30
enquiry@luccastrattoria.com
Lucca's Trattoria Singapore
trattorialuccas
www.luccastrattoria.com

11月23日&24日は家族揃って感謝祭を美味しく祝いたい

サンクスギビング限定メニューが今年も登場！

オーチャードロードのマンダリンギャラリー4階という便利な立地にあるプライムリブ・レストラン「Lawry's The Prime Rib」。今年も、シェフチームが監修した感謝祭のためのスペシャルな5コースのセットメニュー(S$159 税・サービス料別途)が楽しめる。伝統文化を敬いながら、現代のテイストを反映させた料理は素晴らしいものばかりだ。

このコースはクラシックサラダからスタートし、アペタイザーのジャンボシュリンプのモッツァレラチーズ&パルメザンチーズ焼き、お口直しのシャーベットを挟み、メインディッシュは3種から、デザートは2種から選ぶことができる。メインの注目は、感謝祭特別メニューの「Turkey Prime Combo」。プライムリブ80g 2枚とターキー100gにアイダホポテトのマッシュ・ヨークシャープディング・ホースラディッシュクリームが添えられていて、サイドは、えんどう豆のバターソテー、コーンクリーム煮、ほうれん草クリーム煮の三種から選択可能。ランチ・ディナータイム共に、11月23日・24日限定のセットメニューとなっている。カベルネ・ソーヴィニヨンやシャルドネと一緒にいただくのがお勧めだ。

さらに、今年は、自宅で感謝祭のパーティーが開催できるように、3kgと6kgの特製USDAプライムリブ・ローストビーフも登場。ヨークシャー・プディング、USアイダホ・マッシュポテト、フォレスト・マッシュルーム・スープなど、豪華なオプションも用意されている。自分らしいスタイルで年に一度の感謝祭シーズンを満喫してほしい。

アペタイザーの「Jumbo Shrimp Baked with Mozzarella and Parmesan」は、身がたっぷり入ったプリプリな海老が二種のチーズとベストマッチ

感謝祭のご馳走をゴージャスに盛り合わせた「TURKEY PRIME COMBO」はマストトライ！

「Bountiful Catches」は、焼き鱈とタコの足のグリル、カボチャのローストと季節の野菜が美しく盛り付けられている

鴨のコンフィとフォアグラがリッチに楽しめるメニュー「Pan Seared Goose Foie Gras with duck Confit」

Promotion

①S$500以上のご利用で、持ち帰り用の「ヴーヴ・デュ・ヴェルネ・ブリュット」1本プレゼント！

②2023年11月23日(木)・24日(金)16:30までのランチタイムは、サンクスギビングセットメニューがS$10 OFF！

※他のプロモーション、オファー、バウチャー、割引(銀行割引を含む)との併用は不可

食後は、濃厚なチョコレートケーキ「Walnut Chocolate」で至福のひととき

心地よいバニラ風味が特長の「Vanilla Blondie」は、軽やかな甘みで大人テイストのデザート

32名まで収容の格式高い個室も完備されている。利用の際は早めの予約がお勧めだ

☆サンクスギビング 5コース・セットメニュー S$159(1名)☆

<STARTER>
・Lawry's Classic SALAD
Romaine Lettuce | Iceberg Lettuce | Beetroot | Baby Spinach | Eggs | Croutons | Lawry's Vintage Dressing

<APPETIZER>
・Jumbo Shrimp Baked with Mozzarella and Parmesan

<PALATE CLEANSER>・LIME SORBET

<ENTRÉE>3品より一つ選択
・THANKSGIVING SPECIAL - TURKEY PRIME COMBO
Two slices of 80 grams Signature Roasted USDA Prime Rib of Beef | 100 grams roasted sliced Turkey
US Idaho mashed Potatoes | Yorkshire Pudding | Whipped Cream Horseradish
Choice of creamed Corn, creamed Spinach or buttered Peas

・Bountiful Catches
Baked Cod Fish | grilled Octopus Leg | roasted Pumpkin | Mushroom Cream sauce | seasonal Vegetables

・Pan Seared Goose Foie Gras with Duck Confit
Stewed Duck Confit | Goose Foie Gras | Herbs | Raisins | USDA Port Wine sauce US Idaho mashed Potatoes | seasonal Vegetables

<DESSERT>2品より一つ選択
・WALNUT CHOCOLATE CAKE
Chocolate Sponge Cake | Crushed Walnuts | Vanilla Whipped Cream

・VANILLA BLONDIE CAKE
Vanilla Fudge Cake | Chocolate Chips | Vanilla Häagen-Dazs Ice Cream | mixed Berries

※焼きたてソフトロールの盛り合わせ付き　※2023年11月23日(木)24日(金)のランチとディナーのみ　※要予約

Lawry's The Prime Rib Singapore

333A Orchard Road, #04-01/31 Mandarin Gallery,(S)238897
6836-3333
営 日~木 11:30 ~ 22:00／金・土・祝日前日 11:30 ~ 22:30
テイクアウェイ&デリバリー：12:00~22:00
reservations@lawrys.com.sg
www.lawrys.com.sg
LawrysSG
lawryssg

健康と安全にこだわる高品質なギフトペストリーで

東南アジアテイストの美しくて美味しい中華菓子を

「WuGuFeng（五谷豐）」は、伊勢丹スコッツ店・地下食品売り場での販売でもお馴染みのギフトペストリーショップ。美味しくてお洒落なパッケージの各アイテムは、受け取る側も大満足の品々ばかり。友人やお世話になっている方への贈り物だけでなく、一時帰国する際のお土産探しにもお勧めしたいお店だ。

香港の人気No'1パティスリー会社からキャリアをスタートさせたフードマエストロのブルース・レイ氏は、台湾で経営工学を、日本・ドイツ・スイス・中国などで大量生産技術を学び、2008年に「WuGuFeng」を立ち上げた。見た目の美しさと食材の品質にこだわり、全ての商品は防腐剤を使わず丁寧に製造されている。定番の「プラナカン・パイナップル・ショートケーキ」2個入りS$7、6個入りS$22/箱は人気商品の一つ。この他にも商品ラインナップが豊富なので、ギフトのみならず、自分自身へのご褒美にも手に入れたいお気に入りのアイテムが見つかるはずだ。

＜アニバーサリー・プロモーション＞

2023年9月19日でWuGuFengは15周年を迎えた。
これを祝し、WuGuFeng e-ブティック（www.wugufeng.com.sg）で、
Mango Pound Cake「マンゴーパウンドケーキ」を
お買い上げの方に限り、**15%OFFで提供中！**

※チェックアウト時にプロモーションコード
「**ANNIVERSARY15**」を入力すること
※2023年12月31日まで適用

～About Mango Pound Cake～
何世代にも渡り受け継がれてきた、マスターシェフのオールドイングランドフルーツケーキのレシピから誕生したマンゴー・パウンドケーキは、454g入りS$32。砂糖漬けのマンゴーが贅沢にトッピングされていて、バターと卵の香りが広がる、しっとり濃厚で南国らしいケーキ。女子心くすぐるキュートなメタル缶に入っているので、ギフトにも最適！

Filling Cookie「フィリング・クッキー」は16個入り。パイナップル S$17、マンゴー S$18、カヤ S$18の3種類が揃っている。見た目も可愛らしくて食べやすいサイズだ

↑オンラインからのオーダーはこちらから!

WuGuFeng
WhatsApp : 3129-8020
ホットライン : 9006-1710

- **ISETAN SCOTTS B1 店**
- **TANGS ORCHARD B1 店**
- **FAIRPRICE FINEST @ JEWEL B2 店**
- **JASONS DELI @マリーナ・ベイ・サンズ店**
  THE SHOPPES #01-29
- **FAIRPRICE XTRA @ VIVO CITY 1階 店**
- **JTBシンガポール @高島屋「るるぶギフトショップ」**
  #03-11C Ngee Ann City
- **ROBINSONS.COM**
  （オンラインストア）
- **WuGuFeng eBoutique**
  www.wugufeng.com.sg

New outlet
- **Pan Pacific Singapore L2**
  「るるぶギフトショップ」

シェフ自ら接客するおまかせレストラン

水~土はS$58のランチがお得に楽しめる！

Googleのクチコミでも4.7の高評価を得ている西洋料理のおまかせレストラン。ミシュラン星付きレストランで経験を積んだシェフが、世界各国から厳選した食材を取り寄せ、客のリクエストに合わせたシェフのシグニチャー料理を提供してくれる。客をもてなし、ふれあいを大切にするシェフが自ら料理を運び、丁寧に説明してくれる、とっておきのレストランだ。

水～土曜に楽しめるランチはS$58で、数カ月先まで予約が取れないほどの人気。ビーガンにも対応可能で、水OR炭酸水付き

メニューはQRコードからご覧ください！

★価格はGST・サービス料別途

Chef's Table by Chef Stephan

61 Tras Street, (S)079000
営 火 18:00～24:00
水～土 12:00～15:00、18:00～24:00
※最終予約時間はランチ13:30まで、ディナー20:30まで
休 日・月
6224-4188
www.chefstable.sg

月刊マガジン JPLUS

があなたのオフィスに届きます！

シンガポールの最新情報をお伝えする
月刊誌 J+PLUS を毎月欠かさず読みたい！
という方。是非是非お問い合わせください！

配送のご希望の方は下記までお問い合わせください！
メールアドレス：hellonet@comm.com.sg
本文に以下をご記入ください
御社名 / ご住所 / ご連絡先 / ご希望部数 / ご担当者名

Beauty & Health

デリケートゾーンの脱毛は白髪になる前にすべき!って本当なの?!

その通り!女性のVIOと呼ばれるデリケートゾーンの脱毛は、白髪が増える前に開始したい。

光脱毛・医療レーザー脱毛は、メラニン色素に反応するレーザーを照射してダメージを与えることで効果を得ている。つまり、白髪にはメラニン色素がないため、効果がなく脱毛ができないという訳だ。白髪が混じっていてもVIO脱毛を行えるのは、ニードル脱毛のみとなるので、痛みが伴い、時間とコストもかかってしまう。

通常40〜50代になるとVIO部分に白髪が増えてしまうので、脱毛を考えている人は、できるだけその前に光脱毛・医療レーザー脱毛を開始するのがお勧めだ。

もちろん、毛抜きなどでVIO部分の白髪を抜くことは絶対にNG!VIOの毛は太くて毛根が深いため、抜こうとして無理な力をかけると、毛穴の炎症や赤みの原因となる可能性があり、色素沈着が生じるリスクもある。脱毛する場合は、美容クリニックで光脱毛・医療レーザー脱毛を選択してほしい。さらに近年、「介護脱毛」という言葉を耳にすることも多いのでは?もし老後、自分が介護される立場になった際、介護者の負担を軽減するために、

前もってVIO脱毛を済ませておく「介護脱毛」を受ける人が最近急増している。その主なメリットを3点挙げてみよう。

3つのメリット

1 デリケートゾーンの炎症予防

排泄介助の時に、アンダーヘアがあるとデリケートゾーンに排泄物が残りやすい。
脱毛しておくと拭き取りやすくなり、炎症や感染症の予防につながる。

2 オムツ交換が容易

オムツを着用しているとデリケートゾーンは、より菌が増殖しやすい状態になる。特に、高齢で免疫力が低下している場合は、感染症のリスクが高くなってしまうため、介護者は丁寧慎重にケアを行う必要がある。脱毛されていれば、清潔に保たれているか介護者が確認しやすくなる。

3 オムツの匂いを軽減

アンダーヘアが多いと雑菌が増殖しやすくなり、匂いが強くなってしまう。

「老後なんて、まだまだ先の話だし・・・」と考えている人も多いかもしれないが、光脱毛・医療レーザー脱毛を選択するなら、
アンダーヘアに白髪が混じる前に開始するのがベストタイミング。

家族や介護士の負担軽減や、健康的に老後を過ごすためにもお勧めのケアと言えるだろう。
もちろん「介護脱毛」はマストではない。実際に、脱毛していなくても問題ないと考える介護者も少なくないので、
必ずしもやらなければならないという事ではない。
但し、近年、「介護脱毛」を行ったり、検討したりしている人が急増しているのは事実だ。
**ぜひ、この機会に、将来の自分自身の健康管理と介護者の負担について
真剣に考えてみてほしい。**

LUMINEとORBISがコラボレーション☆

11月20日までメイクアップポップアップイベントを開催

「LUMINE SINGAPORE」は、(株)ルミネ初の海外店舗として、2017年秋にクラークキーにオープン。ルミネが得意とするレディスファッションをはじめ、食品や化粧品、ユニセックスアイテムまで種類豊富なラインナップで、当地でも人気を集めている。2023年11月20日まで、ルミネとオルビスのコラボレーションによるメイクアップポップアップイベントを開催中。この期間限定イベントでオリジナルギフトをゲットして、最新ファッションと一緒にオルビス・ビューティーの世界を体感してほしい。この秋シーズンは、ユニークでお得なビューティー＆ファッション体験で、ルミネと一緒に輝こう！

ギフト①

★LUMINE X ORBISグロウアップ・ギフトセット★

イベント期間中に、クラークキーのLUMINE Singapore店頭でショッピングをされた方に
「ルミネオリジナル・サンハット＆オルビス商品2点」をプレゼント！
さらに、オルビス商品を購入すると、
ミニサイズのリンクルブライトセラムS$18相当をプレゼント！

<利用規約>ルミネシンガポール非会員▶会員登録の上、店頭にてショッピングされた方
ルミネシンガポール会員▶店頭でS$120以上の商品を購入した方
※店内の全てのブランドが対象

対象期間：2023年11月20日まで　先着100名限定、在庫限り

最新情報は各ソーシャルメディア
@lumine.sg でご確認を♪

LUMINE
SINGAPORE

ギフト②

★J+PLUS読者限定！サンクスギフト★

期間中に再来店され、S$80以上のお買い物をして、合言葉「J+PLUS!」とショップスタッフに伝えたリピーターの方へ
ミニ・ホリデースタイル・トートバッグをプレゼント！

<利用規約>LUMINE Singapore店頭で、過去にご購入履歴があり、下記期間内にS$80以上購入された方

対象期間：2023年12月31日まで　先着50名限定、在庫限り

LUMINE Singapore Flagship Store

The Central @ Clarke Quay
6 Eu Tong Sen Street, #02-20
Singapore 059817
営 11:00〜22:00
www.lumine.sg

プロの仕事で水回りやコンロもピカピカ！

任せて安心、日本クオリティの清掃サービス

在星20年以上になる日本人女性がオーナーの生活応援企業「Clean Clean」。自身の家事＆子育て経験を存分に活かし、家やオフィスのクリーニング、ハウスキーピング、ベビー＆ペットシッター、産前産後ケアなど、多様なサービスを長年提供している。特に、日本人およびローカルスタッフが担当する赤ちゃんやペットにも安全な洗剤を用いたクリーニングは、大人気のサービスだ。掃除機以外すべての用具を持参するため、事前の準備は一切不要で気軽にオーダー可能。引越し時には、キッチンやバスルームを中心にピカピカにして、入居前に近いコンディションまで戻してくれる。その他、当地では退去時に必須となっているカーテンクリーニングもオーダーでき、取り付け取り外し作業は無料だ。

before

after

ガスコンロのクリーニング前（左写真）と清掃作業完了後（右写真）。油汚れ、焦げ付き、サビなど、ガスコンロ特有の頑固な汚れも見事に落とし、新品と見違えるほどピカピカに仕上げてくれる

before

after

シャワールームのクリーニング前（上写真）と清掃作業完了後（下写真）。見た目の違いだけでなく、キレイにすることで衛生面が向上し、健康的な生活を安心して送ることができる

料 金

《引越し時のクリーニング》
1 bed room / S$400
2 bed room / S$480
3 Bed room / S$580
4 Bed room〜Penthouse / 応相談

《ハウスクリーニング》（※汚れによって追加料金あり）
1 Bed+1 Bath room / 平日S$130 / 週末S$160
2 Bed+2 Bath room / 平日S$150 / 週末S$180
3 Bed+2 Bath room / 平日S$180 / 週末S$210
4 Bed room〜Penthouse / 応相談

《日本人女性ベビーシッター》（※2歳以上から受託）
1名 S$40 /1時間　2名 S$50 /1時間
※契約は1日3時間以上から、休日、深夜早朝は追加料金あり

《産前・産後ケア》
7時間（9:00〜16:00）1日S$300
※2週間よりオーダー可能
※「産後ケア＋掃除」「産後ケア＋ハウスキーピング」パッケージあり

◎キャンセル料金：予約日前日の場合、料金の50%、当日は100%
★ハウスキーピング、オフィス清掃、ペットシッターなど、
その他のメニュー詳細はウェブサイト確認ORお問い合わせを！

Clean Clean

相談・見積・予約は、9793-1512 まで
（日本語可 /SMS 予約可）
受 平日：9:00 〜 20:00
土日：9:00 〜 19:00
www.cleancleangl.com/clean-clean

夏の旅行後、強い日差しで疲れた肌に
日焼けケア＆全身トリートメントがお勧め！

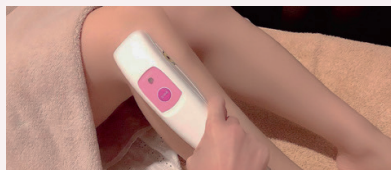
2013年に日本人創業者が設立したワンストップ・ビューティーサロン「Body Spark」。ハイレベルなベテランセラピストが、フェイシャル、全ての部分の脱毛、アイトリートメント、歯のホワイトニング、スリミングデトックス、セルライトや背中のトリートメントなど、様々な施術を長年提供し続けている。特に、全身IPL脱毛はVIOも含む安全な施術で、痛みを感じること無く効果的な脱毛が可能だ。
ワンストップで美に関するトラブルを解決できるため、顧客の80%が日本人とリピート率が高い。タンジョンパガーのIcon Villageの1階にあるので、買い物ついでに訪れることもできて利便性もバッチリ。シンガポールで長年信頼されているエステサロンで、ぜひ全身キレイを目指してほしい。

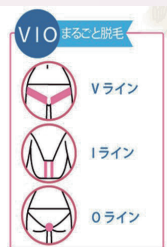
< オーダーメイド・フェイシャルケア >

シミ、シワ、ニキビ跡、色素沈着など多様な肌のトラブルに対して、高い効果が実感できるカスタマイズ施術。一人ひとりの肌質に合わせた丁寧なトリートメントで人気を集めている。目の周りに特化したアイトリートメントは、クマを明るくし、目のたるみや腫れを抑え、細かいシワを伸ばすことが可能。若々しい目元をキープしたい方は是非！

< 脱毛 >

IPL脱毛器で実施し、かゆみや痛みが一切無く、心地良い脱毛施術だ。クーリングにはジェルではなくアイスパックを使っているので、高い脱毛効果を得ることができる。VIOなどのデリケートゾーンも痛みが無く、トリートメント時はスタッフが下準備をしてくれるので手間要らず。学生向け脱毛キャンペーンプランも提供しているので、この機会にツルツル＆すべすべ肌を手に入れてほしい

VIO まるごと脱毛
Vライン
Iライン
Oライン

全身脱毛でサロンに来ていたアンナさんにインタビュー

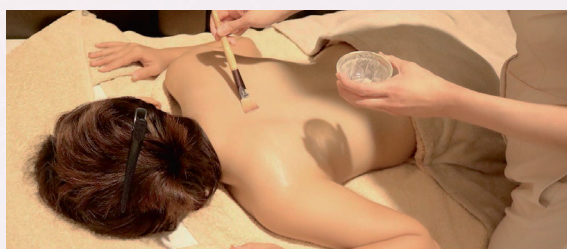
「これまで気になっていた脚とVIOの毛を全て永久脱毛することができました。今後は自分でムダ毛処理をする必要がないと思うと嬉しいです。VIOでも全く痛みがなく、快適に脱毛ができて、本当に幸せな気分です！」

<歯のホワイトニング>

日本製の最新LED機器を使用するので、痛みやダウンタイム無し！飲食による長年の黄ばみをスッキリ取り除くことが叶う

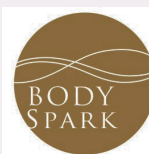
<スリミング＆デトックスセルライトトリートメント>

高品質な天然フルーツオイルを使い、専用マシンとハンドマッサージを組み合わせた、運動では落ちにくい二の腕やお腹、太ももなどに最適なトリートメント。一時帰国で美味しいものを堪能して、体型が気になる人も、このトリートメントでスリムで引き締まったボディを手に入れることができる。特に、セルライトケアは、効果がより明確なので人気を集めている

<フルバック・ホワイトニング・トリートメント>

自分では対処できない古い角質を完璧に除去してくれるフルバック・ホワイトニング・トリートメントは、背中のシミ・ニキビ跡や肌荒れを解決し、美しい色白の背中を取り戻すことが可能

11月のプロモーション

- **IPL 美白フェイシャル OR オーダーメイド・フェイシャルケア** ……………………… **S$228 → S$138**
（シミ、傷、ニキビ跡の除去・お肌を美白、すべすべにする効果）
- **アイトリートメント** … **S$140 → S$88**
（コラーゲン導入で目の下・目尻の小じわ、たる み、クマに効果）
- **スリミング＆デトックストリートメント** ……………………… **S$190 → S$125**
（腕、太もも、お腹など体のお好きな 1 箇所）
- **お好みの部分のセルライトトリートメント** ……………………… **S$190 → S$125**
（体のお好きな 1 箇所 ）
- **IPL 脱毛**……………………… **S$75**
(学生・ティーン向け)
- **IPL 脱毛 ...... S$125~S$258 → S$98**
（ビキニライン、VI ライン、尻、お腹、首、背中、腕、脚、膝、ワキ、口上、顔、つま先、指から 1 箇所選択）
- **脇のホワイトニングトリートメント** ………………………**S$140 → S$88**
（脇の下の美白。すべすべにして、匂いを除去する効果）
- **フルバックホワイトニングトリートメント** ……………………… **S$190 → S$125**
（背中のシミ、傷、ニキビ跡の除去、美白、背中をすべすべにする効果）
- **最新 LED 技術による歯のホワイトニング** ………………………**S$140 → S$88**
（無痛で歯の黄ばみをすっきり除去）

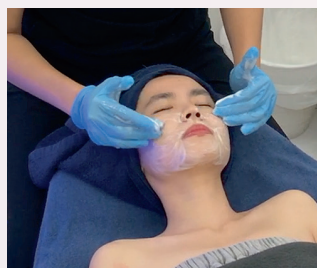
※プロモーション利用時は「J+PLUSを見た」と伝えること
※2023年11月末日まで

Body Spark
12 Gopeng Street, #01-61 / 63 Icon Village, (S)078877
6225-0722 / 8111-1856(SMS)
営 11:00 ～ 20:00
BodySparkSG

毛穴の汚れを取り除き、栄養を与え、肌質改善へ
ハイドラフェイシャルで若々しく上質な肌を手に入れる！

「Halley Medical Aesthetics」は、施術経験の豊富な熟練医師と日本人セラピストによる効果的な治療で、日本人顧客の多いオーチャードの美容クリニック。誰もが避けられない加齢による肌の悩みを根本的に解決してくれると評価が高い。アンチエイジングトリートメントの一つであるハイドラフェイシャルは、米国FDA認可の特許技術を使用したハリウッドセレブ御用達の治療法。クレンジング・角質除去・抗酸化作用のある美容液を肌に浸透させる、医療レベルのハイドロダーマブレーションだ。

ハイドラフェイシャルの中でも、自分自身でカスタマイズできるBYOプラチナハイドラフェイシャルは特に人気のメニュー。ブースターが選べて、その量も通常の2倍量を使用。LEDライトセラピーはレッドライトORブルーライト、または両方と、自由に選択できる。フェイスマスク用の美容液も選択可能だ。毛穴をきれいにして皮膚に潤いと栄養を与えることで、肌を引き締めて色合いを均一にし、輝きと質感を取り戻すことができる。シワ、シミ、ニキビ、広がった毛穴などの悩みがある人に、ぜひお勧めしたい。

今回は、クリニックを訪れていたアイリスさんのBYOプラチナハイドラフェイシャルに同行取材をさせていただいた。

リラックスした雰囲気の中、丁寧に時間をかけて行うカウンセリングタイム。現在の肌の状態や悩みなどを確認し、治療内容を決めていく

ステップ1：クレンジングとピーリング

真皮深層にレーザーを照射し、角質を優しく除去して、コラーゲンの生成を活性化する。リラクゼーション効果もある

ステップ2：吸引と保湿

痛みのない吸引で毛穴の汚れを取り除く。強力な保湿成分が肌に潤いを与えてくれる

ステップ3：有効成分で肌表面を保護

抗酸化物質とペプチドで皮膚の表面を飽和させ、肌の輝きを最大限に引き出す

～施術後のアイリスさん談～

「初めてのハイドラフェイシャルなので、自分の肌悩みや重点的にケアしたい部分に合わせてカスタマイズできるのは、とても有り難かったです。わからないことがあっても、担当のセラピストさんが親切に、カスタマイズできるセクションを説明してくださいます。

クリニックの雰囲気も良く、セラピストさんは丁寧に施術してくださり、毛穴の汚れを除去する時、全く痛みを感じなかったことに驚きました。お陰様で、すごくリラックスできました！施術いただいた翌朝のお肌もしっとりしていて、気持ち良く1日を過ごすことができました。」

＜アイリスさんのMENU＞
BYO Platinum HydraFacial S$320

※上記料金はGST別　※利用規約が適用

ハイドラフェイシャル・メニュー

・シグネチャーハイドラフェイシャル（30分）
ディープクレンジングと美白に特化したハイドラフェイシャルで、肌をスッキリと健康に保つのに最適

・クラリファイングハイドラフェイシャル（45分）
軽度のニキビ、脂性肌OR混合肌タイプの人向け。徹底的な角質除去と毛穴の洗浄を行い、詰まった角栓を取り除き、皮脂の生成を抑制

・BYOプラチナハイドラフェイシャル（75分）
紫外線でダメージを受けた肌や老化した肌を若返らせて、ハリと潤いを与える最も贅沢なハイドラフェイシャル。ブースター、セラム、LEDライトなど自由に選ぶことが可能

ハイドラフェイシャルについて（公式HP内）

BYOプラチナハイドラフェイシャルについて（公式HP内）

BYOプラチナハイドラフェイシャルについて（YouTube）

Halley ボディスリミングクリニックについて（公式HP）

YouTubeで「ハリーメディカルエステティックス」公式チャンネルを要チェック！
www.youtube.com/@HalleySgMedicalAesthetics

Halley Medical Aesthetics

277 Orchard Road, #03-15
Orchardgateway, (S)238858
6737-8233
営 月～日 10:00 ～ 21:00
www.halley.com.sg/jp/
info_japanese@halley.com.sg
@halleymedicalaestheticsjapanese
halleymedicalaestheticsjapan
japanesevideos.halley.com.sg
問い合わせフォーム：www.enquiry.halley.com.sg/ja/

一目でわかる
医療
vol.147

シンガポールに在住の皆様に、ぜひ知っておいていただきたい医療や健康に関するさまざまなトピックを、ラッフルズ・ジャパニーズクリニックの日本人医師が、図表やグラフなどを交えてわかりやすく解説します。

今回の担当ドクター

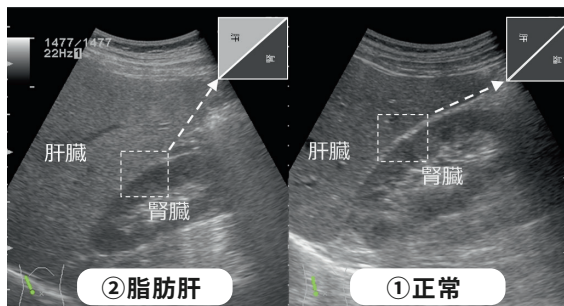
総合診療・消化器内科
佐野 智彦 医師
Dr. Tomohiko Sano

日本大学医学部卒業
浜松医科大学医学部附属病院初期臨床研修プログラム修了
東京医科歯科大学 消化器内科医局所属
2013年4月より現職

日本内科学会総合内科専門医
日本消化器病学会消化器病専門医
日本消化器内視鏡学会消化器内視鏡専門医
日本肝臓学会肝臓専門医

脂肪肝

肝臓を超音波でみると、正常では肝臓と腎臓の濃さにあまり差はありません（①）。肝臓に脂肪が蓄積する脂肪肝では、腎臓に比べ肝臓が白っぽく写るようになります（②）。

脂肪肝は飲酒や肥満などが原因となるので、生活習慣の改善が重要です。また、脂肪肝は肝炎や肝硬変、肝がんに進展することがあるので、定期的に健康診断を受け、肝機能異常を指摘された場合には放置はせずに医師へご相談ください。

RafflesJapaneseClinic
総合診療、健康診断、小児科、産婦人科、整形外科、皮膚科、美容皮膚科、眼科、耳鼻咽喉科、アレルギー外来、心療内科、カウンセリング
図 月～金曜 8:45～18:00、土曜 8:45～12:00　休 日・祝　※総合診療、予防接種は予約不要、専門医受診は要予約
ブギス本院：585 North Bridge Road, #02-00 Raffles Hospital (S)188770 ☎ 6311-1190
オーチャード分院：1 Scotts Road, #05-06/11 Shaw Centre (S)228208 ☎ 6738-6550
E-mail：j-clinic@rafflesmedical.com　http://www.rafflesj-clinic.com

RafflesJapaneseDental 歯科、矯正歯科
☎ 6311-1190（ブギス本院）／6738-6550（オーチャード分院）

日本人歯科医師による安心・丁寧な診療
RafflesJapaneseDental
歯科、矯正歯科

3か月に1度の
歯科健診で虫歯予防！
（ブギス本院・
オーチャード分院）

Tel：6311-1190（ブギス本院）
Tel: 6738-6550（オーチャード分院）
歯科ご受診をご希望の場合はお気軽にお問い合わせください

カラダのハナシ

メジャーリーガーやプロ野球選手、オリンピック選手など、多くのトップアスリートの治療を任され、日本とアメリカで活躍されてきたカイロプラクティックのスペシャリストが教えます。

Dr. 河合 智則
Doctor of Chiropractic

スポーツ科学リハビリテーションの修士
認定カイロプラクティック・スポーツ・フィジシャン
A.R.T.（アクティブ・リリース・テクニック）、
Webster テクニック 認定プロバイダー
TPI ゴルフメディカルプロフェッションなど各種専門資格

《書籍・雑誌》
「デスクワークの肩こり、腰痛、身体の疲れを取る」
（実務教育出版社）
「Tarzan」定期コラム 651 ～ 667 号
国際誌論文、専門書籍数件など

手首の痛み

カイロプラクティックというと「腰痛」や「肩こり」というイメージが多いかもしれませんが、普段の臨床では筋骨格系疾患に関する範疇は幅広くカバーしています。

肩、肘、膝、足首、そして手首。

産後の腱鞘炎はじめ、手首の捻挫、なかでも多く診るケースがTFCCという症状です。TFCCは三角繊維軟骨複合体（Triangular Fibro Cartilage Complex）の略で手首の小指側の軟骨性クッション組織のトラブルです。テニスなどのスポーツで痛めるというだけでなく、パソコンのタイピング、重い荷物を持つなどでも症状を発するケースも多いです。日常生活でもドアノブを捻る、タオルを絞るなどの動作でも痛みを感じるようになります。ひどい場合はステロイド注射、外科手術というケースになりますが、まずは保存治療から開始するのが一般的です。

外傷性や加齢に伴う組織の脆弱性なども影響しますが、このような症状はCummulative stress反復性の組織へのストレスが向上することで起こると考えられています。タイピングの時間が多いなどの絶対的にかかる組織のストレス以外にも、局所の部位に組織のストレスがかかりやすいような体のメカニクス。例えば肩甲骨など体に近い部位の筋肉のサポートなどが弱くなり体の先の方でグッと無意識に力が入るようになってしまうといった負担も影響します。

TFCC以外にもテニス肘やアキレス腱炎、その他多くの症状がこのような反復性ストレスの影響 により引き起こされる症状が多くあります。反復性ストレスは自分の体の耐久性より体にかかる負荷が大きくなってしまったときに起こりや すいものです。体の耐久性は筋力のサポートなど。体にかかる負担は休息時間を増やすなどでこのバランスを ある程度改善できます。体の負担が溢れてしまう前に専門医療機関にご相談を。

正規の国際ライセンスを持つカイロプラクターは600時間以上を鑑別診断学に費やします。しっかりと問題を把握し適切な処置を行います。腰痛肩こりなど以外にも気になる症状がございましたらお気軽にご相談ください。スポーツマッサージも行っております。是非ご利用ください。

日本メディカルケア
6A Napier Road, #03-31 Annexe Block Gleneagles Hospital, Singapore 258500　MRT Napier 駅（TEL ライン）徒歩 1 分
6474-7707（総合）/ 6479-3722（健診室）
診 月～金 9:00 ～ 12:00 / 14:00 ～ 17:30
土 9:00 ～ 12:00
休 日・祝日
nmc@nipponmedicalcare.com.sg
www.nipponmedicalcare.com.sg/

クリニック一覧

病院名	所在地&電話番号	診療時間または受付時間	診療科目	エリア
Healthway Japanese Medical	176 Orchard Road, #06-05 The Centrepoint, (S)238843 ☎ 6733-9785	受付：月～金 9:00～12:30 / 14:00～17:30 土 9:00～12:30	総合診療（内科、小児科、皮膚科、耳鼻科、整形外科、婦人科、他）	南北線 MRT Somerset駅からすぐ
Healthway Japanese Dental	6A Shenton Way, #02-15 Downtown Gallery, (S)068815 ☎ 6733-9785	診療：月～金 8:30～17:00 / 土 8:30～12:00	歯科（一般診療、矯正歯科）	東西線 MRT Tanjong Pagar駅からすぐ
ジャパングリーンクリニック	290 Orchard Road, #10-01 Paragon, (S)238859 ☎ 6734-8871	受付：月～金 8:30～12:00 / 13:30～17:30 土 8:30～12:00	外来診察 （小児科、内科、外科、整形外科、婦人科、眼科、健康診断、他）	南北線 MRT Somerset駅、 MRT Orchard駅からすぐ
JGH デンタルクリニック	290 Orchard Road, #10-01 Paragon, (S)238859 ☎ 6235-7747 / 8745-7103（SMS 専用）	受付：月～金 8:45～12:00 / 13:45～17:00 土 8:45～12:00	一般歯科、小児歯科、矯正歯科、他	南北線 MRT Somerset駅、 MRT Orchard駅からすぐ
Motoko Clinic For Women	290 Orchard Road, #11-13/14 Paragon Medical Centre, (S)238859	受付：月・火・木・金 9:00～13:00 / 14:00～17:00 水・土 9:00～13:00	産科、婦人科、他	南北線 MRT Somerset駅、 MRT Orchard駅からすぐ
日本デンタルセンター	435 Orchard Road, #15-02/03 Wisma Atria Office Tower, (S)238877 ☎ 6474-0060 / 9736-4790（緊急用）	診療：月～日 9:00～18:00 祝日：休診（急患対応可）	歯科一般、小児歯科、矯正歯科	南北線・トムソンイーストコースト線 MRT Orchard駅からすぐ
日本メディカルケア	6A Napier Road, #03-31 Annexe Block, Gleneagles Hospital, (S)258500 ☎ 6474-7707（総合）/ 6479-3722（健診室）	診療：月～金 9:00～12:00 / 14:00～17:30 土 9:00～12:00	産婦人科、小児科、内科、外科、皮膚科、耳鼻科、その他総合診療	トムソンイーストコースト線 MRT Napier駅からすぐ
Q & M Dental Centre （サマセット院）	181 Orchard Road, #04-14/19 Orchard Central, (S)238896 ☎ 6732-6568 / 9176-5615	診療：月～水・金 9:00～18:00 木 9:00～13:00、土 9:00～17:00	一般歯科、小児歯科、審美歯科、口腔外科	南北線 MRT Somerset駅からすぐ
Lee & Lee Dental Clinic （ラッフルズプレイス院）	10 Collyer Quay, #03-05 Ocean Financial Centre, (S)049315 ☎ 6535-6113 / 9720-0108	診療：月～金 09:00～17:00 / 土 09:00～13:00	一般歯科、小児歯科、審美歯科	東西線・南北線 MRT Raffles Place駅からすぐ
Raffles Japanese Clinic （ブギス本院）	585 North Bridge Road, #02-00 Raffles Hospital, (S)188770 ☎ 6311-1190	診療：月～金 9:00～18:30 / 土 9:00～13:00	総合診療（内科）、小児科、産婦人科、整形外科、耳鼻咽喉科、 健康診断、他	東西線・ダウンタウン線 MRT Bugis駅からすぐ
Raffles Japanese Clinic （オーチャード分院）	1 Scotts Road, #05-06/11 Shaw Centre, (S)228208 ☎ 6738-6550	診療：月～金 9:00～18:30 / 土 9:00～13:00	総合診療（内科）、小児科、皮膚科、眼科、心療内科	南北線・トムソンイーストコースト線 MRT Orchard駅からすぐ
Raffles Japanese Dental （ブギス本院）	585 North Bridge Road, #02-00 Raffles Hospital, (S)188770 ☎ 6311-1190	診療：月～金 8:30～17:30 / 土 8:30～12:30	一般歯科、矯正歯科	東西線・ダウンタウン線 MRT Bugis駅からすぐ
Raffles Japanese Dental （オーチャード分院）	1 Scotts Road, #05-06/11 Shaw Centre, (S)228208 ☎ 6738-6550	診療：月～金 8:30～17:30 / 土 8:30～12:30	一般歯科、矯正歯科	南北線・トムソンイーストコースト線 MRT Orchard駅からすぐ

冬休み英語キャンプの参加者募集中！
今こそ、会話・ライティング・プレゼンスキルの向上を！

英国や米国出身のネイティブ講師によるハイクオリティなレッスンが好評の「スタリッチアカデミー」。有名語学学校などで研鑽を積んだ講師陣が、幼児から中・高校生、大人まで幅広い年齢層の生徒に対し、グループ&個人レッスン、アカデミックコースなど多彩なプログラムを提供している。

中でも、人気を集めているのがウィンターキャンプで、すでに今年の申込みも開始している。このキャンプは「Winter Holiday Camp」と「International School Camp」の2種類が用意されているので、コース内容や開催場所などを確認してチョイスしてほしい。

「Winter Holiday Camp」は、①英語を自然な流れで話すこと、②物や周囲の状況を英語で説明すること、③自分の意見をしっかり表現できるようにすること、この3点に重点をおき、デベートやディスカッション、プレゼンテーション発表を行っていく。「International School Camp」は、アート、ヒップホップ、料理、コーディング+STEM、スポーツなど、様々なテーマを盛り込んだ魅力的な英語学習プログラムとなっている。

＜Winter Holiday Camp＞

期間：2023年12月18日～2024年2月16日
年齢：6歳～15歳　　費用：1日3時間コース S$500／週
1日5時間コース S$800／週

スケジュール

午前の部 9:30～12:30 ▶
一般英語（スピーキング、リーディング、語彙力、文法）

ランチ休憩 12:30～13:00
（ランチは持参すること）

午後の部 13:30～15:30 ▶
スピーキングアップクラス、プレゼンテーション、スピーチ、グループディスカッション、ドラマ他

Winter Holiday Camp プロモーション
終日コース3週間受講で **10%OFF**
半日コース3週間受講で **5%OFF**

＜International School Camp＞

期間：2024年1月/ 2月13日～17日
年齢：K1～G12　　費用：S$1,380/ 週

スケジュール

午前の部 9:00～12:00 ▶International School Camp
ランチ 12:00-13:00
午後の部 13:00～15:00または13:30～15:30 ▶
International School Camp または Starich Academy Course

費用に含まれるもの	キャンプコース料金、昼食、イングリッシュプレイスメントテスト、シンガポール入国ガイダンス、キャンプ初日の同行、ギフトパック、シンガポールの教育&学校紹介セッション

Starich Academy
408 North Bridge Road, #02-01
9320-9771（日本語可）
nanapyeon@starichgroup.com
www.starichgroup.com

日本人コミュニティーに伝えたい・広めたい
小さいサイズをはじめ、様々なサイズをご用意
あなたの言葉を届けます！
まずは気軽にご相談を！ sales@comm.com.sg
COMM PTE LTDまで

http://supermedia.press.ne.jp
ひとりひとりのエリート教育
人類に貢献する人材づくり

【合格実績】（*F は女性）
中学受験：慶応中等、普通、栄東東大特待、岡山白陵 F、世田谷学園、都立白鴎、国立竹早、立命館慶祥
高校受験：慶応、早稲田、筑駒、ICU 附属 F、豊島岡女子 F、都立国立 F、都立西
大学受験：早稲田の建築 F や東大の経済 F、医学 F、名古屋大 F、東北大 F、防衛大学校
※イギリスなど海外の大学にも合格しています

【オンライン授業の実績】
札幌、横浜、静岡、鳥取、熊本、上海、モスクワ、シンガポール、マレーシア、テキサス、スイス、ドバイ、ブルネイ

【社会人会員】（*F は女性）
東大（工学）、京大（化学）、東北大（工学）、大阪大（生物）、早稲田大 F（政経）、シンガポール国立大（化学）

International Pre-school
嬉しいこと、楽しいことがいっぱいのバイリンガル幼稚園
（教育省＜MOE＞認定校）

Alyssaちゃんとご家族

日本から離れたこの地にいながら、桃の節句や七夕など季節を感じさせてくれるイベントがあるので国際家族の私たちにとっては貴重で楽しませて頂いています！

オンライン説明会について
週に一度、オンライン説明会をZoomで行っています。
お忙しいお父さん、また日本にいらっしゃる方にもお気軽にご参加いただけます。
詳しくはホームページ、またはお電話でお問い合わせください。

（イースト校）7 Seraya Lane (S) 437275
☎ 6348-4780
保育時間:9:00～15:30

（ウェスト校）1A International Business Park #01-01/02/03 (S) 609933
☎ 6777-2911
保育時間:9:00～15:30

※ 2023年4月より、East校の保育時間が30分延長され、West校同様9:00～15:30までとなります
※ 週2日、週3日保育もあります（N1年齢のみ）
http://eisintl.com/

シンガポール
日本人幼稚園（JIC併設）
JAPANESE KINDERGARTEN
SINCE1989

251 West Coast Road, (S)127390
☎ 6779-3434
yochien@jks.com.sg
www.jks.com.sg

2023年度 年少JIC開設
年少JICは日本人とシンガポール人の2名担任で保育・教育を行います。英語を基盤としながらも日本語でのサポートをするインターナショナルクラスです。

JIC卒園・浅野さんご家族
「年長さん途中からの転入でしたが、園の皆様がとても親切で、連絡もこまめに頂き、毎日安心して通うことができました。娘も担任の先生が大好きで、JICのおかげで英語への苦手意識もなくなり、小学生の今では外国人のお友だちとも仲良く過ごせています」

Rising Star Singapore プロジェクト
アルビレックス新潟シンガポールがU15・U17選手を一般公募！

アルビレックス新潟シンガポールは記者会見で、新プロジェクト「Rising Star Singapore」と題して、11月にU15、U17アカデミーチームのセレクションを行うことを発表した。さらに、昨年12月に、パートナーシップを締結したベルギー2部リーグ所属のK.M.S.K.デインズ協力のもと、優秀な選手(3選手を予定)には、2024年にベルギーへ短期サッカー留学に参加する機会も提供される。当地でプロ選手を目指すユース世代へ欧州で学ぶきっかけを与えることにより、シンガポールサッカーのより大きな発展へ寄与することを目指している。

Albirex Niigata FC (S)

～是永大輔チェアマンのコメント～

「2024シーズンよりシンガポール人選手を中心としたチームとなる方針転換に伴い、さらなるアカデミーチームの強化を行います。当クラブのU15、U17アカデミーチームに加わる優秀な選手を見つけるためのトライアウトを行い、さらに、パートナーである、ベルギーのK.M.S.K.デインズの協力のもと、選ばれた数人の優秀な選手たちはベルギーにてトレーニングを受けられる機会が与えられます。シンガポールと世界をつなぐ貴重なプロジェクトになると信じています。当クラブは、シンガポール人選手が世界の舞台で輝く未来を目指しています。ご支援いただいている皆様、地域と共に、沢山の夢を共有したいと考えています」

K.M.S.K. Deinze

～ACAフットボール・パートナーズCEO兼K.M.S.K.デインズオーナー小野寛幸氏のコメント～

「アルビレックス新潟シンガポールと共同で、シンガポールの若い世代に欧州サッカー挑戦というインターンシップの機会を提供できることを嬉しく思います。ACAFPがオーナーであるK.M.S.K.デインズで整った環境のもと研鑽してもらうことで、サッカーのレベルアップを図ると共に、ピッチ外での経験も積むことで国際感覚を養い、また世界へ目を向けることがこれからを担う選手たちのキャリアパスの幅を広げる一助になると考えています。今回のセレクションは一般公募となっており、希望者は誰でも参加できる形となっています。グローバルな視野でフットボールキャリアを築こうとする次世代の選手たちの道標になれることを願っています」

写真提供：Albirex Niigata FC (S)

配信広場

読者の皆さまから皆さまへ、
情報発信してみませんか！？
配信したいことならどんな事でもOK！

読者の皆さま、日頃より J+PLUS を手に取り、ご愛読いただきありがとうございます。
日本を離れ海外で生活していると、いろいろな発見がありますよね？
今回は読者から寄せられたほのぼのとしたお話をお届けします！

ペンネーム：さくらさん / 主婦　　在星歴：7年半

家賃高騰が続き、引越しを決意。ちょっと不安でしたが、日本人が少ない街に越してきました。
週末にコンドミニアムの周りを散策。駅の反対側に行ってみたところ、MRTの高架下に子どもの遊び場を発見！普通の遊具かと思ったら、あちこちから水が大量に出ていて、びしょびしょになって遊べる場所でした。遊び場の周りにはベンチがあり、保護者の方が座れるようになっています。高架下なので日陰だし、隣にはスタバがあり、ラテでも飲みながら見守れる感じがいいなと思いました！
我が子はもうそんな年頃を過ぎてしまったけれど、活発で常に走り回っているような子だったので、常に新しい遊び場を求めていました。元気な子の子育て中のママに教えてあげられたらと思い、お便りしました。
ちょっと遠いかもしれませんが、MRT Choa Chu Kang駅のすぐ近くです！探してみれば、この国には穴場の遊び場がたくさんあるのかもしれませんね！

応募方法

情報は、hellonet@comm.com.sg までEメールでお送りください。
メールの件名に「配信広場」と入れ、
応募者のお名前、J+PLUS掲載時のペンネーム、ご職業、在星年数を明記ください。写真も歓迎です！

すぐに使える英会話フレーズ

Study English with Native Hills

～経験豊富なネイティブの先生が教えてくれる
明日から使える英会話講座～

クリスマスだよ!全員集合!!

Hanna: What's with all the xmas lights and decorations going up so early?（クリスマスの飾りつけがこんなに早々と始まるのは一体何なんだろうね?）

Mary: I know, it's overkill.（ねぇ。やり過ぎよね）

Hanna: It does look good though.（確かに〈強調して〉素敵だけどさ）

Mary: You're right.（そうね）

Hanna: So, what are you up to for xmas and New Year this year?（それで、クリスマスとニューイヤーはどうするの/何するの?）

Mary: Well, we have a big family reunion at my brother's place.（あのね、お兄ちゃん(or 弟)の家で親族全員が大集合するの）

Hanna: Really, how many people will be there?（へえ。何人集まるの?）

Mary: About 35, it's always mayhem. There are kids running around everywhere.（35人くらいかな。いつも大騒ぎよ。子供たちがそこらじゅう走り回るの）

会話の続きは
QRコードからお楽しみいただけます

ワンポイント!

"Reunion" ＝再開の集い/同窓会/クラス会
"What a scrooge!"はクリスマスを嫌う人や、クリスマスのお祝いを全然したがらない人のことを指して使います。

マイケル先生

コースの紹介

プライベート | 少人数グループ | 短期集中コース
日常会話 | ビジネス英語 | キッズレッスン | オンラインレッスン

＊レベルチェックのご予約・コース詳細は
ネイティブヒルズまでお問い合わせください。

生徒様の声

ビジネス英語を受講しています。テキストに単純に従うのではなく自分の仕事に関連づけたレッスンにしてもらえるのですぐ使える英語を学べます。以前は単語のみで会話をしがちでしたが、自信を持って正しい文法で話せるようになりました。また日程変更が出来るので急な出張の際が多いため助かっています。

Native Hills English Language Centre
321 Orchard Road #09-01/02 Orchard Shopping Centre
*313 サマセットの隣のビル
Tel: 67358330（日本人スタッフ）
E-mail: info@nativehills.com.sg
Website: www.nativehills.com
Instagram: @native_hills

シンガポール生活をお得に楽しく過ごすための
お友達限定情報を配信中!今すぐ、ご登録を!

レストラン情報
医療情報

教育情報

シンガポール生活を快適に!
登録はコチラから→

JPLUSは ebookも配信中

ebook/ バックナンバー
ebookで見逃し号・
懐かし号を見つけよう!

インスタグラム
シンガポールの気になる
ニュースを配信!
お得な情報はこちら!

Facebook
ローカルトレンドや新店の
オープン情報もお見逃しなく♪

アジアの秀才と旅する

シンガポールの歩き方

〜玉川大学夏季研修〜

4年ぶりに再開された玉川大学での夏季研修。日本で感じたこと、不思議に思ったことなどをNUSの学生の皆さんが語ってくれました！

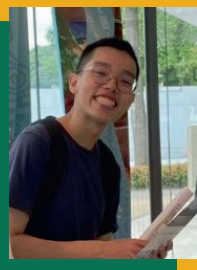
小学校見学の体験

私たちは小学校で初めて日本語でプレゼンテーションをすることになり、その時とても緊張していました。発表会に向けて準備をしている時、わかりやすい短くて簡単な言葉を使いました。小学生はシンガポールについてあまり知らなかったので、よりわかりやすくするために、たくさんシンガポールの食べ物と有名な場所の写真も一緒に紹介しました。発表が終わった後、小学生のためにクイズも作りました。

みんな元気でたくさん質問をしてくれました。「シンガポールって何？」とか「シンガポールで食べたい！」とか、色々な質問がありましたが、みんな真面目に質問してくれました。みんなが興味を持って聞いてくれて、とても嬉しかったです。

その後、音楽の授業がありました。私は歌があまり得意ではありませんが、小学生たちが助けてくれて、一緒に歌いました。その後、七夕祭りのために折り紙の授業がありました。色々な折り紙を作って、最後に私は一番得意な作品として星を作りました。それを小学生たちと交換しました。とても楽しかったです。

教えてくれたのは！
シュウ―・シーザン（Chew Shi Zhan）さん

初めまして。シーザンです。今4年生で、経済学を専攻しています。中学校からアニメを見ていて、段々日本文化に興味をもつようになりました。「もっと早く読めるようになりたいな」と思って、それから、私の日本語を勉強する旅が始まりました。今日本語でどんどん会話ができるようになってきて、本当に嬉しいです。どうぞ宜しくお願いします。

大切な思い出

7月1日の土曜日に6人の玉川大学の学生さんが観光に連れて行ってくださいました。初めて日本に行きましたから、すごく楽しみにしていました。朝8時ぐらいに玉川学園前駅に集合して、一緒に電車に乗りました。その日は少し雨でしたが、みんな傘を持って行きましたから大丈夫でした。台東区で食べ物のレプリカが売っている店へ行きました。友達にあげるキーホルダーをお土産に買いました。食べ物のレプリカは本物っぽくてお腹が空きました。

その後、お好み焼きともんじゃが売っている「もんじゃ焼き」のレストランで昼ご飯を食べました。そのレストランは自分でお好み焼きともんじゃを焼くスタイルでした。楽しかったし、学生さんと話がたくさんできたし、食べ物も美味しかったし、とても嬉しかったです。

それから浅草とスカイツリーで遊びました。雨の日で浅草はそんなに込んでいませんでした。それに、浅草に着いたら雨が止んで、歩きやすくなりました。カスタードクリームが入ったおまんじゅうを買って食べてみましたが、とても美味しかったです。その後でスカイツリーに行きました。そこで家族のお土産を買うために、スカイツリーにあるお店に連れって行ってもらいました。スカイツリーの上から見た東京の景色はとてもきれいでした。

町田に戻った後で、みんなで一緒に飲み放題の焼肉レストランに行きました。普段はお酒をあまり飲みませんが、飲み放題に行ったことがなかったので、新しい経験をしてみたいと思いました。お酒を飲むのに慣れていませんから、１杯半飲んだ後で少し酔ってしまいました。ですから、2杯目を飲んでしまった後でやめました。日本のお酒は美味しかったんですが、2杯しか飲めなくて、少し残念でしたが、日本人の学生はたくさん飲めて、びっくりしました。焼肉も美味しかったです。学生さんが食べたことがない私たちのためにホルモンやタンを注文してくれました。

その日は初めてしたことがたくさんあった、学生さんと仲良くなれた、すごく嬉しいです。この思い出をこれからも大切にします。

教えてくれたのは！
リム・ユーウェイ（Lim Yew Wei）さん

初めまして。リム・ユーウェイです。物理部の3年生です。趣味は水泳です。水泳部に入って、毎週水泳部の友達と3回ぐらい運動しています。子供の時からニンテンドーのゲームが好きです。「ファイアーエムブレム聖戦の系譜」やMother 3は英語の訳がありません。このゲームができるようになるのが日本語を勉強してる理由の一つです。どうぞよろしくお願いします。

新しい経験と交流の素晴しい旅

今回の日本語夏季研修で、色々な新しい経験をしました。日本に行くのは初めてではありませんでしたが、観光のために行った時と違い、今回はしっかりと日本語を練習しに行きました。シンガポールでは授業以外であまり日本語を練習する機会がないので、東京で大学生や先生方と交流するのは最初少し怖かったです。でも、玉川大学の皆さんが親切にしてくださったおかげで、その緊張感がすぐに和らぎました。今回の3週間の滞在で、印象に残った点がいくつかありました。

まず、電車の複雑さです。研修プログラムの休みの日には、色々なところに行きました。前回東京に行った時は気づかなかったんですが、今回は東京の電車の複雑さを感じました。路線がたくさんあり、特快や各駅停車などの違いもあり、慣れるまでに時間がかかりました。そのため、「乗換案内」というアプリがとても便利でした。初めてそのアプリを使った時は本当に感動しました。もし時間があれば、シンガポールの地下鉄にもこのような便利なアプリを自分で作ってみたいと思いました。

また、歌舞伎鑑賞も強い印象を受けました。初めての歌舞伎体験でしたが、公演が始まる前に歌舞伎の基本情報や注目すべき点についての説明があったため、助かりました。役者の衣装や持っている道具の美しさに目を奪われたし、芸術性と表現力に感動しました。わからない日本語がたくさんありましたが、役者の演技で何とか理解できました。素晴らしい経験であり、次回日本に行く機会があれば、また歌舞伎を見に行きたいと思います。

今回の研修で特に感慨深かったのは「君の名は。」の聖地巡礼でした。都内見学の前に、授業で日本のアニメの歴史や作風について学びました。特に気になったのは、アニメが東京をどのように美化したのかという点です。外国人の視点から見ると、アニメでは東京は印象が強く、美しい場所だと思います。でも、日本人の視点から見ると、東京は特に美しいとは思われていないようです。こうした異なった視点を持った日本人学生と都内見学に行き、色々と話し合うことで、考えさせられる経験をしました。

今回の研修プログラムに参加したことで、日本語の練習ができるだけでなく、たくさんの友達もでき、貴重な経験もできました。本当に素晴らしい機会を得ることができました。次回の機会もあれば、ぜひまた出会った皆さんに会いに行きたいと思っています。

教えてくれたのは！
リン・チエー（Lin Chieh）さん

初めまして！シンガポール国立大学コンピューター科学2年のリンです。日本文化に色々興味あり、日本の音ゲーや配信が好きです。普段休みの日は開店凸凹というゲームセンターで過ごしています。大学で茶道もしています。日本語の勉強歴はまだまだ浅いんですが、これからも頑張っていこうと思うので、どうぞよろしくお願いします！

日本へ行ってびっくりしたこと

日本へ勉強しに行くのは初めてでした。日本人とちゃんと交流することも初めてでした。日本へ行くというのは2回目なのですが、前回は北海道へ行って、日本語が全然わからなくて、本当の交流などはできなかったのです。でも、玉川大学での3週間は、楽しくて新しい経験になりました。そして、色々なことにびっくりしました。

まずは歓迎会です。私だけかもしれませんが、シンガポールでは歓迎会に参加する機会がなかったので、びっくりしました。玉川の皆様が大きなパーティーを用意してくださって、感動しました。歓迎会で美味しい物を食べたり、リベラルアーツの先生や学生の皆さんと話したりできたのはとてもよかったです。その後、みんなでした「だるまさんがころんだ」と「伝言」というゲームはとても楽しかったです。

次は茶道体験です。静かな部屋で、畳の上に座って、足が痛くても、体験してよかったです。最初もらった花の形をしたお菓子は、綺麗で甘くて、絶対美味しい食べ物です。ですから、まだ写真を撮っていないうちに全部食べてしまったのです。さらに、次に来るお茶は苦いと言われましたが、私にとってそうではありませんでした。結構いい匂いがして美味しかったです。お茶の作り方は難しく見えますが、面白いと思いました。

最後は小学校の体験です。小学校で発表する前に緊張しすぎ、だめだと思いました。でも学校に行ったら、小学生の皆さんはとても可愛いくて、楽しめました。シンガポールについて発表して、小学生たちは元気でいい観客になってくださいました。そして、シンガポールへ行きたい学生、または行ったことがある学生もいて、たくさん質問をしてくださってびっくりしました。発表後は七夕の折り紙をするのも楽しかったです。

玉川大学で、歌舞伎を見たり、「君の名は。」で歩く東京を体験したり、書道、大学の講義見学、日本食体験、玉川学生と自由都内見学など、他にも色々な経験もありました。スケジュールはそんなにたくさん詰まっているとは思わなかったですが、全部体験することができて、本当に良かったです。チャンスがあれば、ぜひ参加してください。

教えてくれたのは！
リム・イーサン（Lim Ethan）さん

初めまして。リム・イーサンです。コンピューター科学の4年生です。最初は、日本の音楽を聴いて、日本の曲が好きになって、そして日本語も勉強し始めました。幾田りらという歌手が好きです。その時英語の翻訳がなかったので、自分で翻訳してみました。あまり良くない翻訳になったかもしれませんが、楽しかったです。猫も大好きです。玉川大学のプログラムが終わってから、仙台から近いある猫島へ遊びに行きました。また日本へ行きたいです。どうぞよろしくお願いします。

写真も手芸も！
アートならなんでも！

Moments in Singapore アートでつながるシンガポール

「Moments in Singapore 〜アートでつながるシンガポール〜」は、
読者の皆さまからのアート作品をご紹介するコーナー♪

シンガポールをテーマにした作品であれば種類は問いません。写真、絵画、手芸、彫刻、フラワーアレンジメント、イラストなど、ぜひお気軽にお寄せください。お子さんが作られた作品ももちろん大歓迎です！
写真はJPGで、写真以外のアート作品は撮影いただき、その画像を hellonet@comm.com.sg までEメールに添付してお送りください。メールの件名に「アートでつながるシンガポール」と入れ、本文に応募者のお名前、作品のタイトルと説明、J+PLUS掲載時のペンネーム、在星年数をご明記ください。

J+PLUS編集部員の投票により、採用された作品の中から「ベストつながる賞」を決定。
その作品の作者の方に「新潟こしひかり（2kg/1袋）」をプレゼント！アルビレックス新潟シンガポールより発送させていただきます。編集部一同、読者の皆さまからのご応募をお待ちしております！

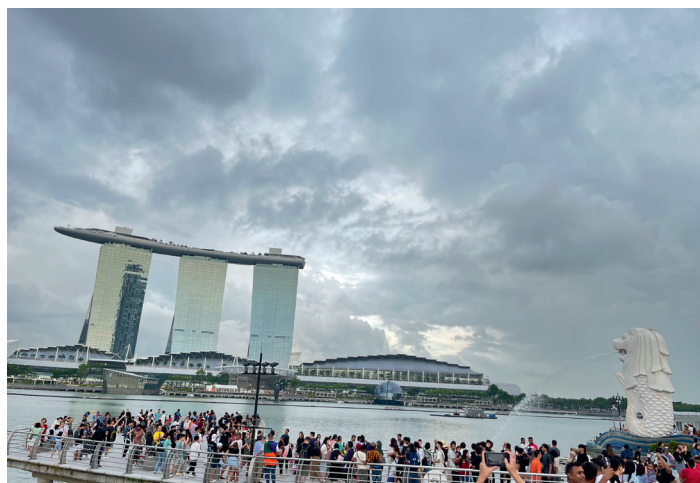
BEST

おめでとうございます！

11月の「ベストつながる賞」はこちら！

『まずは観光！ドリアンドーム』
Mikaさん（来星歴3カ月）

何年も前に観光で訪れたシンガポール。
その後、まさか住むことになるとは…。
休みの日はとにかく歩き回って、
シンガポール生活を楽しんでます

『静かなるジュエル』
ユミさん（在星歴３年）

『週末のマーライオン公園は大賑わい』
Y. シマダさん（在星歴４年）

『愛犬とのお散歩道』
Coco さん（在星歴１年）

『さり気なく好きな場所』
カスタードアップルさん（在星歴７年）

『ブキティマ駅〜ウォーキングにて』
Y.M さん（来星歴４年）

『年に１度のお披露目』
ハロウィンさん（在星歴 19 年半）

SINGAPORE LOCAL NEWS

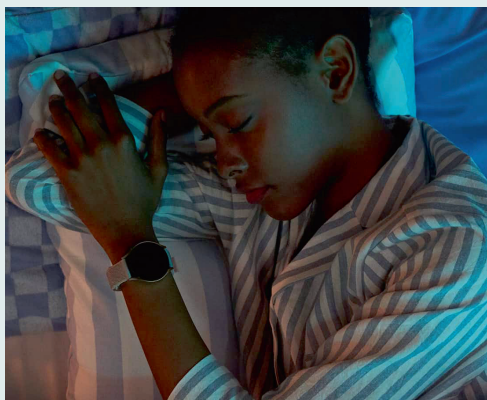
SG ローカルニュース

ローカルニュースは
jplus.sg で

アプリ、デバイス、そしてコミュニティーでメンタルヘルスを強化しよう！

ハイペースな日常生活の中で、自分の健康に気を配ることが、今まで以上に重要となっている。10月10日の世界メンタルヘルスデーは、まさにそれを私たちにタイムリーに思い出させてくれた日。今年のテーマである「メンタルヘルスは普遍的な人権である」は、アクセシビリティを通じて行動を促進しながら、知識を向上させ意識を高めるよう呼びかけていた。そこで、私たちが、自身の健康をサポートするためにすぐに利用できる、いくつかのアプリ、デバイス、コミュニティ、ツールを厳選しご紹介しよう。

～デバイス＆アプリ～

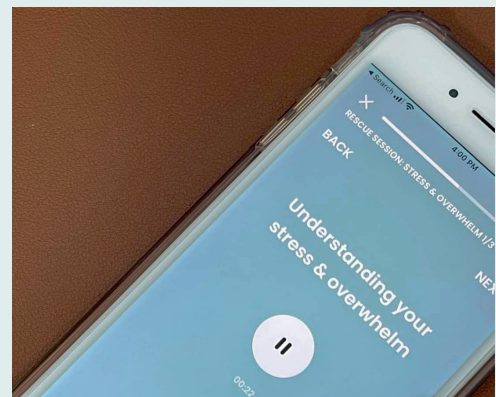
Samsung Galaxy Watch6 Classic で睡眠を追跡する

私たちは、質の高い睡眠が肉体的な健康と精神的な健康ともに不可欠であることを知っている。そして、もしあなたが睡眠不足のシンガポール人の大部分に属しているなら、Samsung Galaxy Watch6 Classic で自分の睡眠を理解しようとするかもしれない。43mm スマートウォッチは、睡眠時間を追跡するだけでなく、睡眠サイクルとパターンについての詳細な洞察を教えてくれる。さらに、National Sleep Foundation と共同開発した機能である、パーソナライズされたフィードバックや睡眠コーチングも提供してくれる。私は、睡眠グラフの読みやすさ、特に回転式ベゼルにより情報を簡単にナビゲートできることが気に入っている。アクティビティ追跡、心拍数モニタリング、体脂肪分析を備えたこの洗練されたデバイスは、私たちの健康状態のスナップショットをスタイリッシュに提供してくれる。

Samsung Galaxy Watch6 Classic (S$598 から) は、ここで購入可能 (https://www.samsung.com/sg/watches/galaxy-watch/galaxy-watch6-classic-43mm-silver-bluetooth-sm-r950nzsaasa/)

Headspace で心を育む

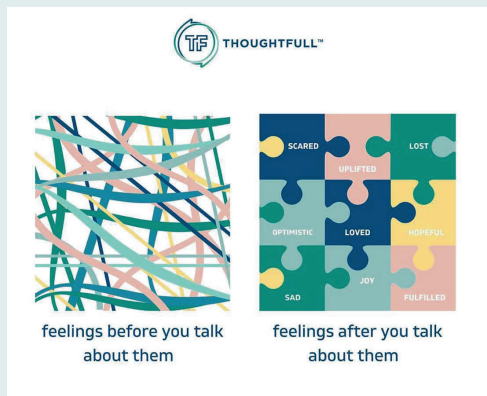
メンタル ウェルネス アプリの OG である Headspace は、科学に裏付けられた瞑想とマインドフルネス ツールを使用して、健康と幸福を向上させるために 7,000 万人を超える会員をサポートしてきた。ネガティブな思考のサイクルを断ち切り、瞑想やスリープキャストで心をクリアにしよう。そして、マインドフルな動きや集中力の練習に参加して自分自身を養ったり、より集中力を高めるために習慣を変える方法を学ぼう。Headspace は 10 日間でストレス レベルを 14% 低下させると言われているので、14 日間の無料トライアルを利用して違いを体験してみてほしい。

Headspace は、約 S$7.98 からのサブスクリプションで無料でダウンロードできる。AppleおよびAndroid用あり。

知性を活かして健康的な習慣を築く

アジアのメンタルヘルスケアを再構築することを目的とした Intellect アプリは、認知行動療法 (CBT) に基づいて構築されたセルフケア プラットフォームで、サポートを必要とするすべての人にサポートを提供し、偏見を軽減する。メイド・イン・シンガポールのアプリを使用して、スモールサイズのコンテンツとエクササイズを通じて健康的な習慣を作ってみよう。自分の気分を追跡して気分を高めたり、ガイド付き日記で自分を表現したり、プレッシャーを感じたときに救助活動に参加したりできる。このアプリは、認定コーチやセラピストとつながり、1 対 1 のコーチングとサポートを提

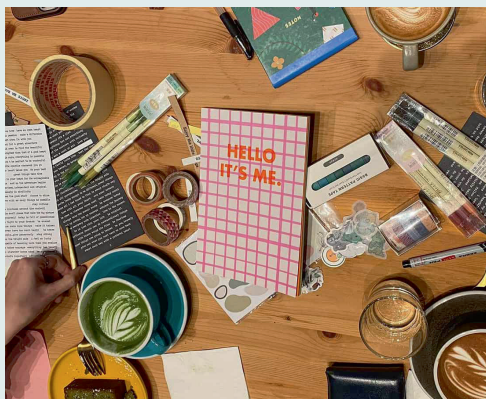
供している。テクノロジーと人間味を組み合わせたIntellectは、企業にも愛用される総合的な現代のソリューションを与えてくれる。

Intellectは、S$9.48からアプリ内購入で無料でダウンロードできる。AppleおよびAndroid用あり。

ThoughtfullChatで自分を表現しよう

打ちのめされているように感じたり、存亡の危機に直面していたり、あるいは単に自分自身を落ち着かせていないと感じていないだろうか?ThoughtfullChatアプリを通じて、認定カウンセラーや心理学者に相談してほしい。テキストまたは音声チャットでつながり、コーチがそれらの思考、感情、行動を通じてあなたをサポートしてくれる。同社はシンガポールに拠点を置いているが、サブスクリプションベースのアプリにより、世界16か所の認定コーチとつながることができる。スケジュールに合わせて、15分間のショートサイズのセッションまたは完全なセッションを選んでみて。セッションの後は、ムードトラッカーで自分の感情を記録したり、ガイド付きジャーナルで振り返ったり、感情的健康評価を受けたりしてほしい。科学に裏付けられた学習パックで新しいヒントを1つか2つ手に入れて、最高の自分を得るために、一歩踏み出してみよう。

ThoughtfulChatは、月額S$199から。3か月、6か月のサブスクリプションで無料でダウンロードでき、14日間の無料トライアルが付いてくる。AppleおよびAndroid用あり。

～コミュニティとツール～

タペストリー プロジェクト SG で物語を通して希望を伝える

「語れない物語を自分の中に抱え込むことほど大きな苦しみはない」。すべての物語は人生のタペストリーの糸である。あらゆる物語や闘争は、The Tapestry Project SGで聞かれ、検証される。コミュニティ ジャーナリング クラブであるSojournersに参加し、ガイド付きのプロンプトに従って自分の考えや感情を書き留めてほしい。ジャーナリングは初めてだろうか?Narrative Journaling 101 プログラムは、自分の内なる風景を探索するための基礎を築くことが可能。セルフケアのためのこのアクセス可能なツールを利用してみてはいかがだろうか。

ここ(https://thetapestryproject.sg/)からタペストリー プロジェクト SGにアクセス。

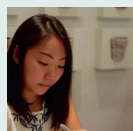
Mindline.sg でストレスを管理する

人生には時々ストレスがかかることがあるが、悩みの海で自分を見失ってしまう前に、mindline.sgはセルフケア ツール、知識、専門家の助けを求めるための道筋を提供してくれる。公衆衛生機関やパートナーと協力して作成されたデジタル ストレス管理プラットフォームは、メンタルヘルスへの意識を高め、匿名のサポートによって偏見を軽減することを目的としている。検証された自己評価によって自分の心の状態を理解でき、感情的でインテリジェントなAIチャットボットWysaもあり、乗り切るためのセルフケア演習を共有している。

こちら(https://mindline.sg/)からMindline.sgにアクセス。

Calm Collective とサークルでくつろぐ

新型コロナウイルス感染症によるロックダウン中に設立されたCalm Collectiveは、アジアにおけるメンタルヘルスに関する議論の偏見を取り除くという使命を担っている。CalmCon Mental Wellbeing Festivalの主催の合間に、チームはソーシャル上でトークやメンタルヘルス コンテンツを厳選し、Calm Circles プログラムを通じてグループ ピア サポートを提供している。1.5時間のピアツーピア共有セッションで、お互いにつながり、学び合おう。批判の余地のないスペースで自由に意見を共有してほしい。

ここ(https://www.calmcollective.asia/)からCalm Collective にアクセス。

記者:Andrina Loo

Andrinaは、デザートなしでは食事は完了しないと信じている。新しい経験を探索するのが大好きで、常に冒険を楽しんでいる。自由な時間にはウサギと話すことを学んでいるが、残念ながら、ウサギはまだ彼女に注意を払っていないようだ。

出典:City Nomads

アルビ ニュース

アルビレックス新潟シンガポールサッカースクールは、13歳以下を対象にシンガポールで初めてエコノメソッドキャンプを実施し、総勢38名が参加しました。今回はその様子をフォトレポートします！

エコノメソッドキャンプ

エコノメソッドとは

アルビレックス新潟シンガポールが今年5月より契約を結んでいるスペイン・バルセロナのサッカーサービス、バルセロナ社が提唱するメソッドで、インテリジェンスを持ち、自ら考えてプレーできる選手を育てることを目的としています。パリサンジェルマンやFCバルセロナのアカデミーチームなど世界トップレベルのチームも導入しており、シンガポールのチームでは初めての試みとなっています。

この日はアカデミーダイレクターのスペイン人コーチであるマルサルコーチを含む5人のコーチでセッションを進めていきました。この日初めて一緒にプレーするメンバーも多い中、子どもたちも初めは緊張した様子。まずはボールを使わないアクティビティで子どもたちの緊張をほぐしていきます。

この日のテーマはどう動いたらフリーでボールを受けることができるか。一人ひとりに寄り添い、質問を投げかけながらトレーニングを進め、子どもたちに考えさせながらプレーをしてもらうことによってサッカーへの理解を深めます。

夜の部には11歳から13歳の子どもたちが参加し、午前の7〜10歳の部よりもより発展的なトレーニングを行いました。アルビレックス新潟シンガポールサッカースクールでは今後も普段の練習や試合を通じて、より自ら考えてプレーできる選手たちを育成するとともに、オフザピッチ、サッカー以外の場面でも自立して行動できる子どもを育てることを目標に活動を続けていきます。

アルビレックス新潟シンガポール メソッド部門ダイレクター マルサルコーチ

10月7日にエコノキャンプを開催し、38名の子どもたちが参加してくれました。今回は日本人やシンガポール人の区別なく一緒にセッションを行いましたが、子どもたちは国籍関係なく積極的に参加してくれました。トレーニングを進めていくうちに、選手たちの成長を見ることができたことが何よりです。今回のキャンプで得たことを、今後のセッションや試合で生かしてくれることを願っています。

＊「J+Plus」は、Albirex Niigata FC(S) のオフィシャルメディアパートナーです。

サッカースクール
レッスン開催日：火 〜 日
スケジュール / 体験お申込み

11 月の公式戦スケジュール

チケット情報はクラブ公式サイトをご確認ください

シンガポールカップ グループステージ (ホーム)

vs タンピネスローバーズ FC

11 月 26 日 (日)
18:00 ＠ジュロンイーストスタジアム

チアダンス
レッスン開催日：火 〜 土
スケジュール / 体験お申込み

アルビレックス新潟シンガポール
オフィシャルオンラインショップ

#19
李忠成選手

「あの日と私とシンガポール」

PHOTOGRAPHER
永見 亜弓（ながみ あゆみ）さん
好きな言葉：「神様は乗り越えられない試練は与えない」
1978 年広島生まれ。20 代で末期がんを経験後、結婚を機にシンガポールへ移住。幼い頃からの F1 好きが高じ、本格的に写真を始める。得意分野はスポーツフォトで、シンガポールの様々な場所で活躍し、2021 年から本誌 J+PLUS の表紙を担当する。
Instagram, Facebook, X：@ayuminagami

今月の表紙は！

『skyscraper』

撮影場所：One Fullerton

毎朝の通勤路はここから。
南国のカラフルなお花と
マリナベイサンズを横目に歩いていくと
マーライオン。
毎日マーライオン詣な日常は贅沢すぎる。

今、ここにいれる感謝と
元気に通勤できる幸せをかみしめる。

今の私はかつての私が夢見た生活をしている。

あのころの不安だった私に
将来はこんなに幸せなんだからって
時空を超えて言ってあげよう。

小さな幸せを大切にしながら
今日も精一杯生きよう。

JPLUS www.jplus.sg
最新のニュース、お得情報、グルメ、コンテンツ
盛りだくさんの J+PLUS ウェブサイトもチェック！

www.comm.com.sg
大型イベント催事や企業プロモーション・マーケティングも手がけています。
Email: sales@comm.com.sg

J+PLUS（ジェイプラス）メールアドレスはこちら！ hellonet@comm.com.sg　皆さんからのお便りもお待ちしています！

Publisher：Mikio Mori　COMM PTE LTD 40 Jalan Pemimpin, #03-12 (A7) Tat Ann Building, Singapore 577185
Editor in Chief：Yasuko Nakashima　Printer：Times Printers Pte Ltd

Creating Fans, Providing Fun!

★日本人会チャリティバザー★

毎年恒例のチャリティバザーを本年も開催致します。日本人会の会員でない方もご来場いただけます。手作り作品やベビーグッズ、文具、食器、日用品などの商品を多数ご用意しております。皆さまお誘い合わせの上お越しください。

【日時】11月25日(土) 11:00 ～14:30
①11:00～12:20（事前予約）　②12:30～14:30（予約不要）
【会場】シンガポール日本人会館2Fボールルーム

入場予約については11月初旬に日本人会ウェブサイトにてご案内予定です。
日本人会ウェブサイト：http://www.jas.org.sg

バースデーキッズの写真大募集！

12月・1月生まれのお子様の写真にママまたはパパからのメッセージを添えてご応募ください。

2023年12月号掲載（11月生まれ）申し込み締切り：2023年 11月11日（土）
2024年 1月号掲載（1月生まれ）申し込み締切り：2023年 12月11日（月）

下記を明記の上、hellonet@comm.com.sg　までお送りください。

応募者のお名前 (ローマ字＆漢字)、E-mail、連絡先、ご職業、年齢、在星年数

★お子様のお名前（ふりがな）
★お子様の年齢（誕生日を迎えてなる年齢）
★性別
★ママまたはパパからのメッセージ（50字以内）
★お子様の誕生日

「お口」と「歯」の
ホームドクター

日本人歯科医師による治療

ご家族の歯の健康を
お守りします

一般歯科
小児歯科
顎関節症
矯正歯科

www.nihondentalcenter.sg
/ 日本デンタルセンター

ウィスマ・アトリア
（ウィスマ伊勢丹）
オフィスタワー 15 階
435 Orchard Road #15-02/03
Wisma Atria Office Tower
Singapore 238877
Asia Healthcare Dental Centre
= Japanese Division =

TEL: 6474 0060
緊急用電話：9736 4790
予約優先制（日本語でご連絡ください）

診療時間
月曜～金曜 9:00～18:00
土曜・日曜 9:00～18:00
祝日 休診

産婦人科専門クリニック
NEWS
卵子凍結が可能になりました！
21～37 歳の方々に新たな選択肢を提案
体外受精専門医のモトコ医師にご相談を

motoko
Clinic For Women
www.motokoclinic.com

婦人科外科手術
（内視鏡術・開腹術）
I 不妊治療 I 体外受精
I 婦人科 I 産科

妊娠・出産から婦人科手術まで
日本語堪能な女性医師が担当

不妊治療 不妊症検査・タイミング指導・排卵誘発・人工授精・体外受精
婦人科外科 子宮鏡・腹腔鏡手術・開腹手術
婦人科一般 婦人科検診・がん検診・子宮内膜症・子宮筋腫・卵巣のう腫・月経異常・ホルモン異常・排卵障害・更年期障害・避妊・感染症

受付時間 予約制
月～金 9:00～13:00
14:00～17:00
水・土 9:00～13:00
日・祝日 休診

290 Orchard Road, #11-13/14
Paragon, Singapore 238859
Tel：6838-5366 Fax：6738-9773

販促ツール制作承ります！

COMM(J+PLUS)では、お客様の販促ツール制作の企画・デザインから印刷まで、お手伝いいたします。リーフレットや会社案内の冊子など、ご要望に対応いたしますので、お気軽にご相談下さい。

リーフレット

二つ折りパンフレット

中綴じパンフレット

折りパンフレット

制作実績
・有名ホテル案内パンフレット・日系企業商品紹介パンフレット、申込用紙・日系企業創業記念誌(日・英)
・人気キャラクターイベントゲームキット、チケット・日本食レストランメニュー　など多数

お問い合わせはお気軽に
sales@comm.com.sg